

SECTION C — (3 × 10 = 30 marks)

Answer any THREE questions.

16. Explain the Factors affecting human health.  
மனித ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும் காரணிகளை விளக்குக.
17. Discuss the classification of vitamins  
வைட்டமின்களின் வகைப்பாட்டைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.
18. Elaborate on the role of fats in health and diseases.  
ஆரோக்கியம் மற்றும் நோய்களில் கொழுப்புகளின் பங்கு பற்றி விளக்குங்கள்.
19. Examine the dietary sources, RDA and functions of calcium in the body.  
உணவு ஆதாரங்கள், ஆர்.டி.ஏ மற்றும் கால்சியத்தின் செயல்பாடுகளை ஆய்வு செய்யுங்கள்.
20. Elaborately discuss on the supplementation programs in India for Kwasiokar and marasmus.  
இந்தியாவில் குவாசியோகர் மற்றும் மராஸ்மஜுக்கான கூடுதல் திட்டங்கள் குறித்து விரிவாக விவாதிக்கவும்.

NOVEMBER/DECEMBER 2024

23USBC13 — HEALTH AND NUTRITION  
(SEC)

Time : Three hours

Maximum : 75 marks



SECTION A — (10 × 2 = 20 marks)

Answer ALL questions.

1. Define health.  
ஆரோக்கியத்தை வரையறுக்கவும்.
2. What is balanced diet?  
சமச்சீர் உணவு என்றால் என்ன?
3. What are vitamins?  
வைட்டமின்கள் என்றால் என்ன?
4. List the dietary sources of Vitamin A.  
வைட்டமின் ஏ-வின் உணவு ஆதாரங்களை பட்டியலிடுங்கள்.
5. What are fats?  
கொழுப்புகள் என்றால் என்ன?
6. Name any two fatty acids.  
ஏதேனும் இரண்டு கொழுப்பு அமிலங்களுக்கு பெயரிடுங்கள்.



7. What are minerals?

கனிமங்கள் என்றால் என்ன?

8. List the dietary sources of potassium.

பொட்டாசியத்தின் உணவு ஆதாரங்களை பட்டியலிடுங்கள்.

9. What is the calorific value of carbohydrates?

கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் கலோரி மதிப்பு என்ன?

10. What are the two disorders due to protein deficiency?

புரதம் குறைபாட்டால் ஏற்படும் இரண்டு கோளாறுகள் யாவை?

SECTION B — (5 × 5 = 25 marks)

Answer ALL questions.

11. (a) Explain the term calorific value.

கலோரிஃபிக் மதிப்பு என்ற சொல்லை விளக்குக.

Or

(b) Outline the importance of health for elderly people.

முதியவர்களுக்கு சுகாதாரத்தின் முக்கியத்துவத்தை கோட்டிக்காட்டுங்கள்.

12. (a) Explain the functions of vitamins.

வைட்டமின்களின் செயல்பாடுகளை விளக்குக.

Or

(b) Summarize the deficiency manifestations of any two vitamins.

ஏதேனும் இரண்டு வைட்டமின்களின் குறைபாட்டின் வெளிப்பாடுகளை சுருக்கமாகக் கூறுக.

(a) List the dietary sources of fat.

கொழுப்புக்கான உணவு ஆதாரங்களை பட்டியலிடுங்கள்.

Or

(b) Explain the functions of fats.

கொழுப்புகளின் செயல்பாடுகளை விளக்குக.

14. (a) Explain the role of iron in the body.

உடலில் இரும்புச்சத்தின் பங்கை விளக்குக.

Or

(b) Identify the dietary sources and deficiency manifestations of phosphorus.

உணவு ஆதாரங்கள் மற்றும் பாஸ்பரஸின் குறைபாடு வெளிப்பாடுகளை அடையாளம் காணவும்.

15. (a) List the functions of carbohydrates.

கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் செயல்பாடுகளை பட்டியலிடுங்கள்.

Or

(b) Explain the dietary sources of proteins.

புரதங்களின் உணவு ஆதாரங்களை விளக்குக.